

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2021-2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
				1 · Crema de lleties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural	
	4	5	6	7	8 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugetts fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural
· Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre al forn amb tomàquet · Fruita del temps	· Lleties guisades amb verdures i xoriç* · Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	· Sopa de verdures amb arròs · Mandonguilles vegetals a la jardinera · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps		
11 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Seità arrebossat, amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	FESTIU		13 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	14 · Crema de lleties vermelles i carbassó · Arròs al forn amb verdures i salsa de tomàquet · logurt Natural	15 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
18 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Escudella vegetal completa Sopa de galets · Pilota vegetal***, verdures i cigrons · Fruita del temps	20 · Lleties guisades amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	21 · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · logurt Natural	22 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	
25 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	26 · Mongeta del carai guisada amb verdures · Truita de pastanaga i patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural	28 · Crema de carbassó amb crostonets · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	29 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

**El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugetts i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to